



LR LEKÁRNIČKA

MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás opäť zdravím, milí LR-áci!

Tak už je to tu! Niektorí ju už máte za sebou, na mnohé ešte len čaká... Ak tipujete, že hovorím o letných dovolenkách, tipujete správne! Leto je tu tak si ho treba poriadne užít, ale... v zdraví. V dnešnom príspevku nášho LR Magazínu sa chcem pokúsiť zostaviť pre Vás takú našu, „LR lekárničku“, ktorá by Vám mala pomôcť zvládnuť situácie, ktoré dokážu aj tú najúžasnejšiu dovolenku premeniť na nepríjemné spomienky. Takže pri akých ťažkostiach nám môžu naše produkty pomôcť?

Bežné **odreniny a drobné poranenia** hravo ošetríte pomocou **Aloe Vera umývacej emulzie** (vynikajúcou alternatívou pre svoje antibakteriálne vlastnosti je **Microsilver umývaci gél**), s následnou aplikáciou „malej lekárničky vo fľaši“ – **Spreju prvej pomoci**. 83% Aloe Vera gélu spolu s vybranými bylinnými esenciami dezinfikuje rany, pôsobí antisepticky a urýchľuje hojenie poranení. **Poštípanie hmyzom** patrí istotne medzi nepríjemné, no len zriedkavo závažné situácie (samozrejme ak nie ste na daný hmyz alergický alebo Vás neuštipne mucha tse tse a Vy celé safari neprespíte ☺). Už v rámci prevencie môžete použiť produkty zo špeciálnej ošetrujúcej rady doplnkov Aloe Vera ako je napr. **Sprej prvej pomoci**, pre jeho veľmi zaujímavý „vedľajší“ repelentný účinok. Pri poštípaní postihnuté miesto schladíte kockou ľadu a v priebehu nasledujúcich hodín opakovane, viackrát za sebou nastriekajte postihnuté miesto Sprejom prvej pomoci (ideálne chladeným) alebo naneste v cca 2-3mm vrstve **Aloe Vera Koncentrát** (rovnako chladený). Tento postup opakujte niekoľkokrát denne. Aloe Vera produkty dokážu s nepríjemnými poštípaniami priam zázraky. Potláčajú svrbenie, bolesť, začervenanie a spôsobia mimoriadne rýchly ústup opuchu a rýchle vyhojenie. Ak sa Vám, ale zdá, že ani po 1-2 dňoch reakcia neustupuje, ba práve naopak, opuch a začervenanie sa rozširujú, sú na pohmat tuhšie a citlivé, pridajte do liečby Kolostrum, pretože sa u Vás rozvíja zápal kože. Colostrum ako „prírodné antibiotikum“ Vám môže účinne pomôcť tieto začínajúce prejavy potlačiť. Samozrejme užívajte **Colostrum** v adekvátnej, aspoň dvojnásobne zvýšenej dávke po dobu minimálne 7 dní.

Veľmi nepríjemnou môže byť aj **hnačka cestovateľov**, ktorá je sprevádzaná bolesťami brucha, napínaním na zvracanie, zvracaním a horúčkou u tých ľudí, ktorí cestujú z krajín s vysokou hygienickou úrovňou do oblastí s nízkym hygienickým štandardom. Ak sa teda chystáte napr. do Latinskej Ameriky, juhovýchodnej Ázie, Afriky alebo Karibiku, majte sa na pozore. Príčinou hnačky sú mikroorganizmy, vírusy a baktérie, ktoré zvyčajne po 1-3 dňoch dokážu chorého riadne potrápiť. Priebeh takéhoto hnačkového ochorenia, ale zvyčajne nebýva dramatický takže ho vieme aj pomocou doplnkov zvládnuť. Zapamätajte si, že hnačku nie je potrebné za každú cenu potláčať. Organizmus sa len chráni a snaží sa to, čo „v ňom nemá čo robiť“ jednoducho vypuť. Netreba zabudnúť na mimoriadne dôležitú hydratáciu, príjem tekutín. Pite veľa vody, nesýtených minerálov a čajov napr. **Cistus incanus**. Siahnite po vysokých dávkach **Colostru** (podľa skúseností a výsledkov štúdií minimálne v dvoj- až trojnásobne zvýšenej dávke), ktoré sa vďaka vysokému obsahu protilátok – imunoglobulínov a celému spektru ďalších prirodzených „zabíjakov“ stáva veľmi účinným nástrojom v boji s črevnými infekciami, vrátane rotavírusových hnačiek. Účinným pomocníkom budú v tejto fáze aj probiotické baktérie v produkte **Probiotik12**, užite aspoň 3-4 tablety denne. Možno viete, že straty vody spôsobené hnačkou sprevádzajú aj straty minerálov, takže je dôležité doplniť ich produktom **Probalance** v odporúčanom dávkovaní 3x4, alebo 2x6 tablet. Po prekonaní akútnej fázy prejdite postupne na nemastnú diétu stravu a pokračujte v užívaní doplnkov, až kým sa

nebudete cítiť úplne fit. Pite len balenú vodu, nekonzumujte surové ovocie a zeleninu či rôzne exotické pochúťky pripravované priamo na ulici. Nezabúdajte, že aj taký ľad do nápoja sa vyrába z obvyčajnej vody, ktorá môže byť zdrojom nákazy. A ak chcete takýmto „zážitkom“ radšej predchádzať, začnite aspoň týždeň pred odchodom na exotickú dovolenku s užívaním doplnku **Probiotik12** v dávke 3 tablety denne. Klinické štúdie potvrdzujú preventívny vplyv takejto dávky probiotík na zníženie výskytu hnačky cestovateľov a potlačenie sprievodných ťažkostí.

Ak sa chystáte na juh za slnkom, berte vážne výstrahy kožných lekárov pred jeho negatívnymi účinkami. Predovšetkým ak patríte k nízkym fototypom (ste jednoducho „bledokožci“), trpíte alergiou na slniečko, máte kožné ochorenie, ktoré sa slnením zhoršuje, alebo ho dokonca vyvoláva, prípadne ak sa už u Vás, alebo u niekoho z Vašej rodiny rakovina kože vyskytla. Sú teda ľudia, ktorí sú ohrození viac, ale riziko týchto poškodení sa týka každého z nás! Prečo je ochrana taká dôležitá? Hlavné argumenty sú: nadmerné slnenie pokožku nezvratne poškodzuje, spôsobuje jej predčasné starnutie, tvorbu vrások a môže spôsobiť jej rakovinu. A na to stačí aj jedno spálenie v detskom veku. Takže, ak to s ochranou proti škodlivým účinkom slnečného žiarenia myslíte vážne, tu je niekoľko konkrétnych rád.

Poznáte pravidlo KTO, KDE, S ČÍM a ČO?

KTO – znamená „fototyp“ mojej kože, teda to, ako sa na slnku správa. Čím je citlivejšia, tým vyšší „ochranný faktor“ musí pre mňa vhodný ochranný prípravok obsahovať.

KDE? Počas leta sa medzi 11.-15. hodinou slneniu vyhýbajte. V tomto období dosahuje intenzita ultrafialového žiarenia maximum. Naokoľko sa slnečné žiarenie odráža od rôznych povrchov a niektoré jeho časti prechádzajú sklom, vodou či oblakmi (mraky prepúšťajú až 90% ultrafialového žiarenia), nie sme pred ním chránení ani pod slnečníkom, ani keď je oblačno, alebo sa kúpeme.

S ČÍM? So štýlovým klobúkom, slnečnými okuliarmi s UV filtrom (ultrafialové žiarenie síce voľným okom nepostrehneme, ale môže nám spôsobiť pálenie očí a prispieva ku vzniku šedého zákalu šošovky a degenerácie sietnice). Najdôležitejším nástrojom ochrany sú ale kvalitné ochranné prípravky – **fotoprotektíva**. Sú to rôzne chemické a minerálne látky, ktoré majú po nanosení na pokožku za úlohu slnečné žiarenie od nej odrážať, alebo ho pohlcovať už v jej povrchových vrstvách a brániť tak poškodeniu pokožky v jej hĺbke. Na dosiahnutie účinného odfiltrovania oboch škodlivých zložiek ultrafialového žiarenia – teda UVA aj UVB sa často tieto látky v jednom ochrannom prípravku miešajú a účinkujú potom na spôsob rozbitého zrkadla. Čo dopadne na „črep“ sa odrazí (takto funguje minerálny filter), čo dopadne „mimo črepu“ sa pohltí (chemický filter). Každý ochranný produkt má číselné označenie tzv. SPF faktorom. Toto číslo znamená o aký čas sa môže predĺžiť pobyt na slnku kým sa pokožka spáli. Napr. veľmi citlivý fototyp I. sa spáli cca za 10minút. Prípravok s SPF 50 túto dobu predĺži na 500 minút. To znamená, čím vyšší „faktor“, tým dlhšia ochrana. Na udrža-